SOMMAIRE

Introduction 5
La vie, la mort : est-ce Dieu qui décide ? 7
La fatigue 17
Les défenses du corps 23
La digestion et le système digestif. 38
Les maux de ventre. 49
L'intolérance alimentaire. 51
Prolifération des mycoses et parasites 53
Comment éviter cela ? 66
Méthodes de test. 68
L'alimentation. 85

Le système neuro-hormonal. 97
L'alimentation, clé de votre santé 99
Comment ça fonctionne ? 101
Les glandes endocrines 105

Les grands principes de l'alimentation positive . . . 125
Les grands principes 127
Petit rappel diététique 129
Les sels minéraux et les oligo-éléments. 155
Les fibres 166

Exemples de menus types. 171
Menus types pour une semaine 173
Les super aliments 181

La Digito-puncture 189
Il n'y a pas de miracle, mais cela y ressemble ! 190
Les bases de la digito-puncture 193
Digito-puncture, mode d'emploi 223
Les merveilleux vaisseaux 225
La loi des 5 éléments 231
Les 5 éléments et leurs correspondances 236
Bilan et rééquilibrage énergétique 237
L'homéopathie 251
Les constitutions 256
Fatigue et homéopathie 280

Que faire en cas de fatigue associée à d'autres problèmes de santé ? 285
Recette standard 287
Recettes pratiques 289

Complément d'informations 335
Un complément à la Digito-puncture 337
Témoignages 339

Table des matières 343

Introduction

LA VIE, LA MORT : EST-CE DIEU QUI DÉCIDE ?

Euronat, Médoc, 2 août 1997, 8h30.
Je n'arrive pas à sortir de mon lit. C'est inhabituel à cette heure. Je me sens très mal, que m'arrive-t-il ?
Cela fait plus de trente ans que je déborde d'énergie à un rythme de quinze heures de travail journalier. Je parcours le monde pour expliquer à mes lecteurs ce qu'il faut faire pour être toujours en forme.
Jusqu'alors, j'étais l'exemple vivant de l'ancien adolescent chétif, malingre, rhumatisant et allergique qui, grâce aux médecines naturelles, avait retrouvé une forme exemplaire.
Mais voilà que soudain tout bascule !

Je parviens, malgré la fatigue, à sortir du lit et à me diriger vers les toilettes. Un claquement sourd se produit brusquement dans ma tête. Je suis pâle, je me sens défaillir.
Je constate que mon bras gauche ne répond plus à ma commande. Je balbutie à ma fille d'appeler d'urgence un médecin. Je fais une attaque cérébrale, ce diagnostic s'impose à moi comme une évidence.
Je me recouche et attends impuissant, incapable dans mon état de de me soigner moi-même.
Mon état s'aggrave ; je crains le pire.

Le pouvoir de la volonté

Alité, j'ai recours à une arme qui s'avère être plus puissante que je ne le pensais : la foi. Je m'adresse à Dieu et lui demande son aide. Est-ce sa réponse, l'arrivée de cet homme que je crois être le docteur mais qui est en fait le maître-nageur de la plage ?
Il va, quoiqu'il en soit, me rendre un inestimable service.

Rassemblant le peu de force qu'il me reste, je lui explique la situation et lui demande de me masser un point sous le pied, que nous tonifions en Digito-puncture pour réanimer les personnes évanouies. Après trois minutes, je me sens déjà mieux et cinq minutes de massage suffisent à endiguer la paralysie.
À son arrivée, le médecin organise une hospitalisation en urgence.
À ma demande, le massage est poursuivi pendant toute la durée du transfert à la clinique de Lesparre, à 20 km de mon lieu de résidence.
Commence alors la longue série d'examens dans les courants d'air de la salle des urgences. La journée s'achève par une mise au "repos" rendue difficile par la compagnie des perceuses des plombiers et électriciens chargés d'effectuer des travaux dans la chambre que l'on venait de m'attribuer.
Les examens se révélant négatifs, on me permet heureusement de quitter rapidement cet enfer.

La crise cardiaque

Trois jours plus tard, en montant les escaliers du bureau de poste de Cagnes-sur-Mer, je suis pris d'une crise cardiaque.

Il est presque midi ; il fait très chaud.
Après une semaine d'examens sophistiqués dans une clinique locale, le médecin chef de service de neuro-cardiologie conclut que je suis un patient en bonne santé, et me conseille simplement de prendre de l'aspirine. Rassuré de n'avoir rien de grave, mais bien loin de me sentir en forme, je quitte l'établissement de soins. Il me faudra neuf mois de recherches pour échapper au lot quotidien des accès de fatigue, des maux de tête, des défaillances, des crises de panique et des périodes d'insomnie.

Comme c'est l'usage dans de pareils cas, je consulte de nombreux médecins-spécialistes qui, malgré leur bonne volonté et leur grand savoir, n'arrivent pas à solutionner mon problème de fatigue chronique et de sensation de défaillance. N'ayant pu obtenir de réponses qui me satisfaisaient, je finis par m'intéresser à des méthodes de recherche que mon esprit rationnel avait jusqu'alors rejetées, comme la pulsologie, la kinésiologie, le R.A.C., la radiesthésie, l'E.A.V.

Ces méthodes ne m'ont pas directement guéri, mais elles m'ont progressivement permis de mieux comprendre les mécanismes de fonctionnement de mon corps et leurs dérèglements.
Toutes supposaient que les organes qui étaient en partie responsables de mes problèmes étaient l'intestin grêle et le pancréas.
Une série de thérapies s'offrait à moi, parmi lesquelles l'alimentation, l'homéopathie et la Digito-puncture. Et celles-ci jouaient un rôle de tout premier plan. Je mis donc progressivement au point une alimentation équilibrée et adaptée à mes possibilités digestives.

Au niveau homéopathique c'est *Ipeca* qui m'était proposé. Ce médicament agit entre autres sur la digestion et le parasympathique. Il fallait y penser ! Une solution que les médecins que j'avais consultés ne m'avaient pas apportée. Ce médicament ne me guérissait pas mais il me permettait de me sentir momentanément mieux, et il avait contribué à me mettre la puce à l'oreille. De plus en plus, je me rendais compte que l'origine de mes accidents cérébraux et cardiaques était déclenchée par un contexte digestif, et je n'ignorais pas que, d'après les statistiques, ils pouvaient réapparaître à tout moment.

Il n'y a pas de hasard

Ce dont je vais vous parler maintenant rentre dans le cadre de la médecine énergétique bien connue des médecins chinois, et que je vous expliquerai plus en détails dans le chapitre sur la Digitopuncture.

Mon premier accident s'était déclenché à 8h30, heure où l'énergie de l'estomac commence à passer dans le méridien de la rate et du pancréas.
De plus, nous étions le 28 août, période de l'année correspondant également à l'élément Terre en rapport avec les énergies Rate-pancréas et Estomac. Au niveau de la loi de la mère qui nourrit son fils, c'est la période où l'élément Feu (mère) cède son énergie, dominante pendant l'été, à la Terre (fils) dont la magnitude énergétique se situe à cette période de fin d'été, c'est-à-dire du 15 août au 3 septembre.

En lisant le chapitre sur la loi des 5 éléments, vous comprendrez que l'élément Feu est en rapport avec les énergies en provenance de l'intestin grêle et du cœur. Vous apprendrez également que la saveur sucrée peut créer un état de surtension énergétique sur le méridien Rate-pancréas, surtout en période où l'élément Terre domine, ce qui peut déclencher des problèmes, plus précisément à l'heure de magnitude énergétique des méridiens concernés.

La veille, j'avais passé une journée fatigante à ranger ma maison de vacances pour préparer le retour sur la côte Est. Les enfants allaient reprendre l'école quelques jours plus tard. À cette occasion, j'avais préparé un délicieux dessert à la semoule, au lait et aux framboises, auquel nous avions fait honneur.

Trois jours plus tard, une heure avant le déclenchement de ma crise cardiaque, j'avais également mangé un dessert !
Les examens sanguins ne décelaient pas d'excès de sucre et écartaient l'éventualité d'un diabète.

Je constatai cependant que mes malaises augmentaient après chaque absorption d'aliment quelque peu sucré.

Je consultai un endocrinologue de renom qui me confirma que je n'avais pas de diabète et qu'il fallait plutôt chercher du côté du cholestérol. Mais toutes les recherches avaient déjà été entreprises, sans grande réussite.

À partir de là, je me dirigeai vers d'autres moyens d'investigation qui, progressivement, de déductions en déductions, me permirent de construire une thérapie qui changea mon existence.

Je constatai tout d'abord que le cholestérol et l'artériosclérose ne sont pas les seules causes d'accidents cardio-vasculaires. Je compris également qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une glycémie élevée pour subir les effets destructeurs d'une certaine forme d'intolérance au glucose. De même que l'intolérance à certains aliments couramment consommés, comme le blé ou le lait, souvent responsables d'un auto-empoisonnement, elle occasionne parfois de la fatigue, des malaises, pouvant même dégénérer tôt ou tard, en accident grave.

Chacun a ses propres possibilités digestives : certains digèreraient des briques, d'autres sont très sensibles à des aliments bien précis. Tout le monde ne présente pas d'intolérance au blé ou au lait ; ce peut être aux crustacés, aux oranges, à l'oignon, au soja comme à bien d'autres aliments qui insidieusement, année après année, empoisonnent, jusqu'au jour où, à la suite d'une grande fatigue ou d'une forte contrariété affective, tout bascule.

Vous aussi pouvez mieux vous connaître et améliorer votre existence. Je me propose au cours de cet ouvrage, de vous aider à mieux comprendre les mécanismes de votre digestion et de vos systèmes de défense immunitaire et neuro-hormonal. Je vous apprendrai également à faire la différence entre allergie et intolérance. Vous percevrez l'influence de la digestion sur l'intestin grêle, ainsi que ses répercussions sur les processus inflammatoires qui peuvent provoquer de la fatigue chronique, des migraines et des rhumatismes.

Vous comprendrez que notre bien-être dépend en grande partie du langage inter-cellulaire, réalisé par des médiateurs chimiques, les écosanoïdes, sortes d'hormones "autocrines", c'est-à-dire produites

par les cellules. Mal connues, car très éphémères, elles sont d'une importance capitale, puisqu'en cas de perturbation digestive, certaines d'entre elles, les tromboxanes par exemple, peuvent occasionner de graves problèmes, comme la production de caillots ou de processus inflammatoires.

Les grandes étapes de cette entreprise vers des jours meilleurs

1 - Comprendre succinctement les grandes lois qui régissent le fonctionnement de notre corps, et plus particulièrement la digestion, l'assimilation, l'énergétisation, les relations hormonales et sympathiques, le système de défense immunitaire.

2 - Donner rapidement au corps les moyens de mieux se défendre et d'essayer de rétablir les différents déséquilibres par la Digitopuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, l'oligothérapie, la vitaminothérapie.

3 - Supprimer l'auto-empoisonnement en trouvant l'alimentation équilibrée et adaptée à soi-même et aux autres, permettant ainsi aux cellules de se régénérer.

Grâce à cette alimentation adaptée à vos possibilités digestives, vous retrouverez rapidement la joie de vivre en pleine forme.

Je suis persuadé que des millions d'individus pourraient vivre mieux et plus longtemps s'ils avaient les connaissances indispensables pour favoriser le bon fonctionnement de leur corps. Cela leur éviterait bien des souffrances.

Certains pensent : quand c'est l'heure, c'est l'heure ! Ils appellent cela le destin.

L'expérience douloureuse que j'ai vécue m'a permis de prendre conscience qu'il reste toujours une place pour notre libre-arbitre. L'amour, l'esprit positif, la confiance, la volonté, la foi, sont des forces régénératrices puissantes qui peuvent dans de nombreuses circonstances nous venir grandement en aide, et même nous sauver la vie.
Si le Créateur a placé sur notre corps un clavier énergétique, pourquoi ne pas apprendre à tout un chacun à s'en servir et, par la même occasion, à mieux connaître les besoins spécifiques à son corps, ainsi que les meilleurs moyens naturels de lui venir en aide ? Je suis sûr que les enfants apprécieraient que tout cela leur soit enseigné à l'école.
En attendant, j'aimerais monter une fondation qui se chargerait de cet enseignement, mais cela nécessite des moyens importants et beaucoup de volontaires.

Conseils pour l'utilisation de cet ouvrage

Il est toujours préférable de ne pas brûler les étapes et de lire les chapitres les uns après les autres pour approfondir vos connaissances.

Cependant, si vous n'avez pas la patience d'attendre, il vous est toujours possible d'aller directement au chapitre "alimentation". Vous pourrez ensuite, à votre rythme, revenir sur les chapitres précédents.

Si certains chapitres vous semblent un peu contraignants sur le moment, parcourez-les rapidement et revenez-y plus tard.

Comprendre pour mieux agir

Nous allons tout d'abord aborder les mécanismes dont nous disposons pour déjouer les multiples envahisseurs, grâce à notre système de défenses immunitaires. Ensuite, nous apprendrons l'importance de notre système digestif sur la santé et plus particulièrement de l'intestin grêle considéré comme l'empereur en médecine chinoise.

La suite logique de notre quête vers la santé portera sur l'alimentation équilibrée et adaptée à nos possibilités digestives enzymatiques. Impossible de passer sous silence le rôle fondamental de notre système neuro-hormonal sur notre équilibre psycho-fonctionnel et les moyens mis à notre disposition pour l'équilibrer. Ensuite, nous passerons en revue les besoins de notre corps en vitamines, minéraux, oligo-éléments, oméga-3, fibres, etc.
Puis nous prendrons connaissance d'une médecine millénaire qui a fait ses preuves depuis plus de 4 000 ans et qui nous permettra rapidement d'équilibrer nos énergies. Nous verrons également l'homéopathie qui sera abordée d'une façon originale et pratique, c'est-à-dire adaptée à l'individu.
Cet ouvrage se terminera par une série de recettes. En fonction de chaque cas, vous trouverez rapidement les meilleurs moyens d'agir efficacement.

Il y a un temps pour tout. Et maintenant, le moment est venu pour vous de rentrer dans le vif du sujet.

Que mes vœux de réussite vous accompagnent !

LA FATIGUE

En France, d'après les statistiques faites par une revue médicale, 27 % des individus se disent fatigués. Chaque jour, des milliers de personnes viennent consulter leur médecin pour ce motif. Seul un quart de ces patients présente un justificatif à sa fatigue.

Un bilan clinique et biologique peut mettre en évidence une maladie précise, par exemple un problème hormonal, du diabète, de l'hypoglycémie, une insuffisance rénale, une infection, une hépatite, une mononucléose, un cancer, le sida, une anémie, des perturbations métaboliques, un déséquilibre minéral, une insuffisance de potassium ou de magnésium, un excès de sodium, une grippe ou une suite de grippe ou l'effet iatrogène de certains médicaments.

Pourquoi est-on fatigué ?

Pour bien combattre la fatigue, il est souhaitable d'en comprendre la raison. Il convient tout d'abord de différencier la fatigue naturelle, qui résulte d'un surmenage physique ou intellectuel, de la fatigue chronique. La première disparaît après un peu de repos. Il n'en va pas de même pour la fatigue chronique, qu'une nuit de sommeil ne permet pas d'effacer. Le sujet manque de vitalité dès le matin. Cette fatigue chronique est souvent associée à des troubles fonctionnels, organiques, psychologiques, voire quelquefois à de graves maladies. Il faut dans de pareils cas consulter son médecin afin de procéder aux examens appropriés qui permettront, soit de débusquer d'éventuelles pathologies soit, plus simplement de se rassurer.

Le Syndrome de Fatigue Chronique (S.F.C.)

Plus de 5 millions d'Américains souffrent du S.F.C., désigné également par C.F.I.D.S. "Chronic Fatigue and Immune Dysfunction Syndrome". Pour la plupart, ce sont des individus qui auparavant étaient très actifs et qui, à la suite d'un stress, d'un choc psycho-affectif ou d'une maladie (grippe, angine, herpès, hépatite, pancréatite, gastro–entérite), n'arrivent pas à récupérer. À cet état de grande lassitude, s'ajoutent quelquefois de la fièvre, des crampes, une recrudescence d'hémorroïdes, la dilatation d'éventuelles varices, des gonflements ganglionnaires, des céphalées, des parasites, des mycoses, des flatulences excessives, ou un état dépressif. Tout cela peut durer des mois, sans qu'aucun médicament n'en arrive réellement à bout tant son étiologie demeure une énigme.

Ce ne sont pourtant pas les hypothèses qui manquent. Certains chercheurs lui supposent une origine virale qui affecterait directement ou indirectement le système hormonal (thyroïde, surrénales, pancréas, foie, rate). On peut également suspecter des micro-organismes de perturber le système immunitaire.

Des millions de dollars sont engagés dans la recherche. Si aucune étiologie spécifique n'a encore pu être démontrée biologiquement, il semblerait toutefois qu'une déficience du système immunitaire serait liée à ce syndrome de fatigue chronique.